

El también está embarazado: Diez maneras de ayudarlo a ser el mejor padre y pareja.

Más que nunca, el enfoque está siendo dirigido hacia lo que los futuros padres experimentan durante el embarazo de sus parejas. Asombrosamente, los expertos han comprobado que los hombres también pueden padecer los síntomas del embarazo, como el aumento del apetito, mareos, cambios emocionales, celos de la atención que su pareja recibe, y el sentirse incapaz de contribuir a la salud del bebé. A pesar de que ningún futuro padre desea sentirse así, todas estas reacciones son normales. A continuación encontrará algunas sugerencias acerca de cómo ayudar a su pareja.

- ***Anímelo a que la acompañe a sus citas prenatales***
Quizás él no pueda acompañarla a cada una de sus citas, pero el visitar al doctor juntos le ayudará a pensar en el bebé como alguien más real. Si no puede ir con usted, comparta con él la información que usted reciba.
- ***Pídale que la ayude a comer nutritivamente***
¡Una dieta balanceada es lo mejor para los tres! El jugará un papel importante en la salud del bebé si es su “instructor de alimentos”, alejándola de la comida que no es nutritiva y animándola a tener una buena dieta balanceada para toda la familia.
- ***Caminen juntos todos los días***
Los dos se beneficiarán del ejercicio y tendrán la oportunidad de pasar tiempo juntos, lejos del teléfono, televisión, etc. Utilice este tiempo para platicar no sólo acerca del bebé, pero también sobre otros asuntos de interés para él.
- ***Pídale ayuda a preparar la casa para la llegada del bebé***
Inclúyalo en los preparativos. Quizás puedan salir de compras juntos para la ropita del bebé, y asegúrese de incluirlo al arreglar el cuarto del bebé.
- ***Apóyelo***
Es posible que su pareja tenga temor de no llegar a ser el padre que desea. Dígale que usted comprende su preocupación y ofrézcale su apoyo.
- ***Tenga expectativas razonables***
Hay muchas maneras en las cuales su pareja puede demostrarle su apoyo durante el embarazo, como ser su ayudante durante el parto y colaborar en el proceso. Anime a su pareja a participar lo más posible en su embarazo.
- ***Anímelo a asistir a las clases prenatales y leer o ver un vídeo acerca del cuidado infantil y la paternidad***
Cuánto más aprenda, mejor. Si él nunca ha cuidado a un recién nacido, es posible que tenga miedo de lastimar al bebé accidentalmente o hacer algo incorrecto. El estará mejor preparado para ser papá si toma el tiempo para aprender lo que le espera.
- ***Ayúdele a cambiar su estilo de vida***

Si su pareja tiene temor de que alguno de sus hábitos, como el fumar, pueda impedirle ser un buen padre y pareja, ayúdelo a cambiar. Anímelo a buscar consejo o acudir a un grupo de apoyo para practicar hábitos saludables para toda la familia.

- ***Platiquen francamente acerca de dinero***

Juntos colaboren para fijar y seguir un presupuesto, aún antes de que el bebé nazca. Traten de pedir prestado de familia y amigos la mayor cantidad posible de cosas para el bebé. Aparte de su gran beneficio, el dar el pecho a su bebé es una forma natural de ahorrar dinero. Si su pareja sabe que usted está haciendo todo lo posible para controlar los gastos, su preocupación será mucho menor.

- ***Recalque que los cambios en sus vidas son positivos***

Su pareja puede estar preocupada sobre los cambios que se avecinan a la llegada del bebé. En lugar de enfocarse en lo que no podrán hacer, platiquen acerca de las cosas nuevas que harán, como paseos familiares y visitar a otras familias. Explíquelo que el hacer más actividades familiares será agradable y divertido.

Lo más importante que puede hacer es explicar a su pareja que el embarazo es para ambos. Durante este tiempo, usted estará haciendo la mayor parte del trabajo, pero no asuma que su pareja no comparte las alegrías y preocupaciones de todo padre. Trate de platicar francamente acerca de sus temores e inquietudes sobre el embarazo. Anímelo a hacer lo mismo.

Números telefónicos importantes para más información, apoyo y referencias sobre el cuidado prenatal.

March of Dimes	1-888-MODIMES (Centro Nacional de Información)
Capítulo del Sur de California	1-213-637-5050
Capítulo del Norte de California	1-916-922-1913
O consulte su guía telefónica para la oficina más cercana.	

Fuente: *mama, Your Guide to a Healthy Pregnancy*, March of Dimes, 1998

